

सां. प्रो. 260/2024
10/6/2021

102



सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय वाराणसी

सत्र 2021-23

स्नातकोत्तर योग पाठ्यक्रम
M.A in Yoga

हरeram लिपि

प्रो. हरेराम त्रिपाठी

कुलपति

Office:- 0542-2204089

Website: ssvv.ac.in

28/7/2021

28-7-2021

28/7/21
12.07.2021

12/07/2021

28/7/21
28/7/2021
सुभाकर मिश्र
28/7/21

स्नातकोत्तर योग पाठ्यक्रम : प्रथम सेमेस्टर-प्रथम पत्र

M.A. In Yoga

पातंजल योगसूत्र (Patanjal Yoga Sutra)

इकाई	विषय:	अंका:	क्रेडिट:06
प्रथम इकाई	पातंजल योग सूत्र का परिचय, योग की परिभाषा, चित्त, चित्त की भूमियां, चित्त वृत्तियां, चित्त वृत्तियों के निरोध उपाय। योग अन्तराय, चतुर्भुहवद, चित्त प्रसादन के उपाय, कर्म सिद्धान्त	16	01
द्वितीय इकाई	कियायोग एवं उसके प्रकार, पंचक्लेश, प्रमाण एवं उसके प्रकार। योग के आठ अंग, यम-नियम का स्वरूप एवं फल, आसन-परिभाषा एवं महत्त्व, प्राणायाम-परिभाषा, प्रकार एवं महत्त्व	16	01
तृतीय इकाई	प्रत्याहार की अवधारणा एवं महत्त्व, धारणा की अवधारणा एवं महत्त्व, ध्यान की अवधारणा, एवं महत्त्व, समाधि की अवधारणा, समाधि के प्रकार-सम्प्रज्ञात, असम्प्रज्ञात, ऋतम्भरा, प्रज्ञा, विवेक ख्याति, धर्ममेघ, समाधि	16	01
चतुर्थ इकाई	विभूतिपाद में वर्णित सिद्धियां तथा फल निरूपण।	16	01
पंचम इकाई	संयमजन्य, सिद्धियां, जन्मादि पंच सिद्धि, अणिमादि अष्ट सिद्धियां, पुरुष की अवधारणा एवं स्वरूप, प्रकृति की अवधारणा एवं स्वरूप, ईश्वर की अवधारणा, स्वरूप एवं योग साधना में ईश्वर का महत्त्व, कैवल्य स्वरूप निरूपण	16	01
षष्ठ इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि	16	01

सन्दर्भ ग्रन्थ -

योग सूत्र (तत्त्ववैशारदी) - वाचस्पति मिश्र

योग सूत्र (योगवार्तिक) - विज्ञानभिक्षु

योग सूत्र (भारवती टीका) - हरिहरानन्दारण्यक

योग सूत्र (राजमार्तण्ड) - भोजराज

योग सूत्र योगप्रदीप - ओमानन्द तीर्थ

योग सूत्र योगविमर्श - विजयपाल शास्त्री

ध्यान योगप्रकाश - लक्ष्मणानन्द

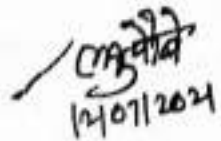
योग दर्शन - राजवीर शास्त्री

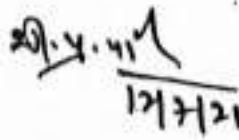
पातंजल योग एवं श्री अरविन्द योग का तुलनात्मक अध्ययन-डॉ. विलोकचन्द्र

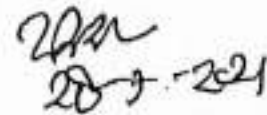
योग सिद्धान्त एवं साधना - प्रो. महेश प्रसाद सिलोड़ी

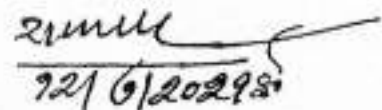
योगज्ञ - गीताप्रेस गोरखपुर


12.07.2021


12/07/2021


12/7/21


28-9-21


21/6/2021


28-9-21

स्नातकोत्तर योग पाठ्यक्रम : प्रथम सेमेस्टर- द्वितीय पत्र)

M.A. in Yoga

योग अध्यापन के सिद्धान्त एवं विधियाँ
(Principals & Methods of Yoga Teaching)

इकाई	विषय:	अंक:	क्रेडिट:06
प्रथम इकाई	योग शिक्षा-अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य व महत्व। योग शिक्षा के विभिन्न आयाम एवं क्षेत्र। (प्रायोगिक एवं रीढ़ान्तिक)	16	01
द्वितीय इकाई	अध्यापक प्रक्रिया-आवधारणा व परिभाषा, आवश्यकता एवं महत्व अध्यापन के आधारभूत तत्व, कुशल अध्यापन के गुण व अकुशल अध्यापन की वृत्तियाँ। अध्यापन विधियों की संक्षिप्त जानकारी।	16	01
तृतीय इकाई	यम-नियम, षट्कर्म व प्राणायाम के अध्यापन के सिद्धान्त तथा विभिन्न विधियाँ।	16	01
चतुर्थ इकाई	स्वास्थ्य एवं व्यवहारिक योग- व्यक्तिगत स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, सामुदायिक स्वास्थ्य। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल, स्वास्थ्य संस्थान, विकलांग केन्द्रों, नशा निवारण केन्द्रों में योग की उपयोगिता। आयुर्वेद, एलोपैथी, होम्योपैथी औषधलयों में योग की उपयोगिता। औद्योगिक एवं व्यावसायिक संस्थान के कर्मचारियों के लिए योग की उपयोगिता, कर्मचारियों के तनाव एवं समय प्रबन्धन के लिए योगिक विधियाँ। सैन्य बल अद्वैत बल, पुलिस बल आदि के स्वास्थ्य संरक्षण एवं तनाव, अवसाद का योगिक प्रबन्धन।	16	01
पंचम इकाई	आसन, मुद्रा-बन्ध एवं ध्यान के शिक्षण के सिद्धान्त तथा विभिन्न सम्भावित विधियाँ। योग शिक्षण शिविर एवं योग चिकित्सा शिविर, योग संगोष्ठी, योग कार्यशाला तथा योग सम्मेलन की योजना, संगठन व कार्यान्वित करने के सिद्धान्त व विधि।	16	01
षष्ठ इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	16	01

सन्दर्भ सूची -

आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा - स्वामी सत्यानन्द सरस्व.


विद्यार्थियों के लिए योग - स्वामी सत्यानन्द, सरस्वती

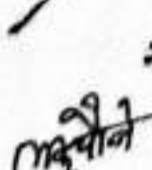
शरीर विज्ञान और योगाभ्यास - डॉ. एम.एम.गोरे

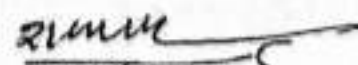
आसन - स्वामी कुवलयानंद

प्राणायाम - स्वामी कुवलयानंद


Teaching Methods for Yogic Practices-Dr. M.L.Gherote & Dr. S.K.Ganguli


12.07.2021


मि 07/2021


9/6/2021

20-9-2021


26-9-21

1. सूक्ष्म व्यायाम क्रियायें

प्रथम इकाई

01

1. उपचारण-स्थल तथा मिरुक्चि पत्र को शुद्धि

3. बुद्धि तथा धृति शक्ति विकासक क्रिया।

5. मेधा-शक्ति विकासक क्रिया।

7. कपोल-शक्ति विकासक क्रिया।

9. ग्रीवा-शक्ति विकासक क्रिया। (3)

2. शक्ति विकासक क्रियायें

4. स्मरण-शक्ति विकासक क्रिया।

6. नेत्र-शक्ति विकासक क्रिया।

8. कर्ण-शक्ति विकासक क्रिया।

10. स्कन्द तथा बाहुमूल शक्ति विकासक क्रिया।

द्वितीय इकाई

01

11. भुजबन्ध-शक्ति विकासक क्रिया।

13. भुजवल्ली-शक्ति विकासक क्रिया।

15. नणि बन्ध-शक्ति विकासक क्रिया।

17. अङ्गलिमूल-शक्ति विकासक क्रिया।

19. उदर-शक्ति विकासक क्रिया।

12. कफोणि-शक्ति विकासक क्रिया।

14. पूर्ण-भुजा शक्ति विकासक क्रिया।

16. कर-पृष्ठ शक्ति विकासक क्रिया।

18. वक्ष स्थल-शक्ति विकासक क्रिया। (2)

20. कटि-शक्ति विकासक क्रिया। (5)

तृतीय इकाई

01

21. मूलाधार चक्र शुद्धि।

23. कुण्डलिनी शक्ति विकासक क्रिया।

25. जानुशक्ति विकासक क्रिया।

27. पादमूल शक्ति विकासक क्रिया।

29. गुल्फ-पादपृष्ठ-पादतल शक्ति विकासक क्रिया।

22. उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र की शुद्धि

24. जंघा-शक्ति विकासक क्रिया।

26. प्रसूता शक्ति विकासक क्रिया।

28. पादागुलि शक्ति विकासक क्रिया।

चतुर्थ इकाई

योगिक स्थूल व्यायाम (5) क्रियायें :-

1. रेखागति। 2. हृद्गति। 3. ऊर्ध्वगति। 4. उत्कूर्दनम्।

5. सर्वांगपुष्टि।

2/2/21

28-9-2021

01

28-9-21

21/11/21

21/11/21

21/07/2021

पंचम इकाई

कपालभाति, अनुलोम विलोम, केवलीकुम्भक प्राणायाम

01

षष्ठ पत्र

पटकर्म (शरीरशोधन क्रियायें)

01

1. जलनेति 2. सूत्रनेति 3. धोति 4. कुंजल

सहायक ग्रन्थ

हठयोग प्रदीपिका

घेरण्ड संहिता

गोरक्ष संहिता

योग क्रिया - धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

योगासन - स्वामी रामदेव

[Signature]
12/07/2021

[Signature]
12/3/21

[Signature]
9/2/2021

[Signature]
28/7-2021

[Signature]
12/07/2021

[Signature]
28-9-21 2

32

स्नातकोत्तर योग पाठ्यक्रम : द्वितीय सेमेस्टर- (प्रथम पत्र)
M.A. in Yoga
हठयोग के सिद्धान्त (Principal of Hath Yoga)

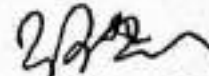
इकाई	विषय:	अंका:	क्रेडिट:06
प्रथम इकाई	हठयोग की परिभाषा, अभ्यास हेतु उचित स्थान, व्रत, काल, योगाभ्यास के लिए पथ्यापथ्य निर्देश, साधना में साधक व बाधक तत्व, हठसिद्धि का लक्षण, हठयोग की उपादेयता।	16	01
द्वितीय इकाई	हठयोग प्रदीपिका में वर्णित आसनों की विधि व लाभ। प्राणायाम के प्रकार विधि व लाभ। हठयोग प्रदीपिका में वर्णित षट्कर्मों की विधि व लाभ।	16	01
तृतीय इकाई	हठप्रदीपिका के अनुसार बन्ध एवं मुद्राओं का वर्णन-महामुद्रा, महावेध, महाबन्ध, खेचरी, उड्डियान बन्ध, जालन्धर बन्ध, मूल बन्ध, विपरीतकरणी, वज्रोली, शक्तिचालिनी, समाधि का वर्णन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी का स्वरूप तथा जागरण के उपाय।	16	01
चतुर्थ इकाई	घेरण्ड संहिता में वर्णित षट्कर्म - धौति, वस्ति, -नेति, नौलि, त्राटक, कपालभाति की विधि व लाभ। प्राणायाम, मुद्राएँ, प्रत्याहार, ध्यान व समाधि का विवेचन।	16	01
पंचम इकाई	घेरण्ड संहिता में वर्णित आसन तथा फल।	16	01
षष्ठ इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	16	01

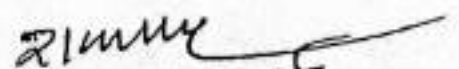
सन्दर्भ ग्रन्थ -

- हठयोग प्रदीपिका - प्रकाशक कैवल्यधाम लोनावाला
घेरण्ड संहिता - प्रकाशक कैवल्यधाम, लोनावाला
गोरक्ष संहिता - गोरक्षनाथ
भक्तिसागर - स्वामि चरणदास
योगासन विज्ञान - स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
योग परिचय - पीताम्बर झा
सरल योगासन - डॉ. ईश्वर भारद्वाज
आसन प्राणायाम - देवव्रत आचार्य
आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध - स्वामी सत्यानन्द
बहिरंग योग - स्वामी योगेश्वरानन्द


12.07.2021

श्री.प.पा
12/07/2021


20/7/2021


22/07/2021


28-9-21

32

स्नातकोत्तर योग पाठ्यक्रम : द्वितीय सेमेस्टर- (द्वितीय पत्र)

M.A. in Yoga

मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान
(Human Anatomy Physiology)

इकाई	विषय:	अंका:	क्रेडिट:06
प्रथम इकाई	रक्त परिसंचरण तंत्र - रक्त की रचना, श्वेत रक्त कण, लाल रक्त कण व रक्तचक्रिका की रचना व कार्य, रक्त के कार्य, धमनी-शिरा की रचना व अन्तर, हृदय की बाह्य एवं आन्तरिक रचना, हृदय चक्र, रक्तवाह, रक्त का संवहन, रक्त परिसंचरण तंत्र पर योग का प्रभाव, रक्तवाह व हृदय गति की नियंत्रण प्रक्रिया।	16	01
द्वितीय इकाई	पाचन तंत्र- पाचन तंत्र की परिभाषा, पाचन तंत्र की रचना व क्रियाएँ। प्रोटीन, वसा तथा कार्बोहाइड्रेट्स का पाचन, याकृत की रचना और कार्य, आग्नाशय की रचना और कार्य, पाचन तंत्र पर योग का प्रभाव।	16	01
तृतीय इकाई	उत्सर्जन तंत्र - उत्सर्जन कर अर्थ, उत्सर्जन तंत्र की रचना, वृक्क की रचना तथा कार्य, वृक्कान्त्र (नेफ्रॉन) की रचना, मूत्र उत्पत्ति की प्रक्रिया, मूत्र का उत्सर्जन, मूत्र की मात्रा, संगठन, मूत्र द्वारा उत्सर्जित असामान्य पदार्थ, उत्सर्जन तंत्र पर योग का प्रभाव।	16	01
चतुर्थ इकाई	तन्त्रिका तंत्र-तन्त्रिका तंत्र के विभाग, तन्त्रिकाओं के प्रकार (संक्षिप्त जानकारी), नाड़ी की रचना, मस्तिष्क के विभाग, वृहद, मस्तिष्क की रचना और कार्य, लघु व सौषुम्निक नाड़ियाँ, सुषुम्ना की रचना व कार्य, स्वतन्त्र नाड़ी संस्थान, तन्त्रिका तंत्र पर योग का प्रभाव, ज्ञानेन्द्रियों की रचना और कार्य, ज्ञानेन्द्रियों पर योग का प्रभाव।	16	01
पंचम इकाई	त्रिदोष का संक्षिप्त परिचय, सप्तधातु व मल के स्थान, गुण, कर्म का वर्णन, स्रोतसवह संस्थान का वर्णन कुं शरीर में षट्चक्र की स्थिति, क्रिया व उनका पंच मूलतत्व	16	01
षष्ठ इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन आदि।	16	01

सन्दर्भ ग्रन्थ -

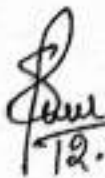
सुश्रुत (शरीर स्थान) - डॉ. भास्कर गोविन्द घाणेकर

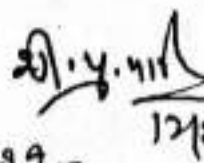
शरीर रचना विज्ञान - डॉ. मुकुन्द स्वरूप वर्मा

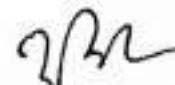
शरीर क्रिया विज्ञान - डॉ. प्रियवृत्त शर्मा


शरीर रचना व क्रिया विज्ञान - डॉ. एस.आर.वर्मा

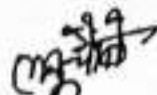
आयुर्वेदीय क्रिया शरीर - वैद्य रणजीत राय देसाई

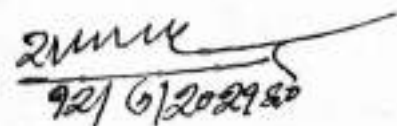

12.07.2021


12/07/21


28-7-2021


28-9-21


12/07/2021



9/21/2021

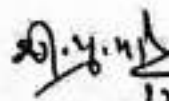
स्नातकोत्तर योग पाठ्यक्रम

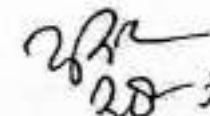
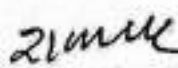
M.A. in Yoga


क्रियात्मक (Practical) द्वितीय सेमेस्टर (तृतीय पत्र)

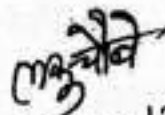
इकाई	विषय:	अंका:	क्रेडिट: 06
प्रथम इकाई	1. मूलाधार चक्र शुद्धि। 2. उपस्थ तथा स्वाधिष्ठान चक्र की शुद्धि। 3. कुण्डलिनी शक्ति विकासक क्रिया। 4. जंघा - शक्ति विकासक क्रिया। 5. जानुशक्ति विकासक क्रिया। 6. पिण्डलीशक्ति विकासक क्रिया। 7. पादमूल शक्ति विकासक क्रिया। 8. पादागुलि शक्ति विकासक क्रिया। 9. गुल्फ- पादपुच्छ-पादतल शक्ति विकासक क्रिया। 10. उदर-शक्ति विकासक क्रिया। 11. कटि-शक्ति विकासक क्रिया।	16	01
द्वितीय इकाई	हस्तउत्थानासन, धनुरासन, चक्रासन, पश्चिमोत्तनासन, जानुशीर्षासन, हलासन, नौकासन, सर्वांगासन, बालासन, मकरासन, शवासन, बकासन, सुप्तवज्रासन, बद्धपद्मासन, कुकुटासन, उत्थितपद्मासन, गर्भासन, तोलगासन, सर्वांगासन, शीर्षासन, वक्रासन	16	01
तृतीय इकाई	प्राणायाम भस्त्रिका, शीतली, भ्रामरी, सीत्कारी, प्रथम सेमेस्टर के प्राणायाम बन्ध एवं मुद्रा महाभुद्रा, महाबन्ध, मुद्रा, हस्त मुद्रा-हृदयी, वायु, वरुणी *	16	01
चतुर्थ इकाई	क्रिया जलकपालभाति, सूत्रनेति, वस्त्रधोति, दडधोति, नौलि, प्रथम सेमेस्टर की क्रिया ईश्वर स्तुति प्रार्थना उपासना मंत्र प्रार्थना सांयकालित मंत्र प्रथम सेमेस्टर का मंत्र ध्यान के विविध प्रकार	16	01
पंचम इकाई	पाठयोजना	16	01
षष्ठ इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति, अनुशासन, आसनादि प्रदर्शन	16	01


12.07.2021


12/3/21


28-3-2021

21/6/2021


28-9-21


12/07/2021

स्नातकोत्तर योग पाठ्यक्रम

M.A. in Yoga

तृतीय सेमेस्टर प्रथम पत्र

इकाई	विषय:	अंका:	क्रेडिट:06
प्रथम इकाई	व्यवहारिक योग की अवधारणा, अर्थ, परिभाषा एवं अध्ययन की आवश्यकता। विभिन्न सम्भावित क्षेत्रों में व्यवहारिक योग की उपयोगिता।	16	01
द्वितीय इकाई	स्वास्थ्य एवं व्यवहारिक योग - व्यक्तिगत स्वास्थ्य, सामाजिक स्वास्थ्य, समुदायिक स्वास्थ्य। प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र, अस्पताल, स्वास्थ्य संस्थान, विकलांग केन्द्रों, नशा निवारण केन्द्रों में योग की उपयोगिता। आयुर्वेद, एलोपैथी, होम्योपैथी औषधियों में योग की उपयोगिता।	16	01
तृतीय इकाई	औद्योगिक एवं व्यावसायिक संस्थान के कर्मचारियों के लिए योग की उपयोगिता, कर्मचारियों के तनाव एवं समय प्रबन्धक के लिए यौगिक विधियाँ। सैन्य बल, अर्द्धसैनिक बल, पुलिस बल आदि के स्वास्थ्य संरक्षण एवं तनाव, अवसाद का यौगिक प्रबन्धन।	16	01
चतुर्थ इकाई	खेल एवं शारीरिक शिक्षा में योग की भूमि। विभिन्न खेलों में कुशलता वृद्धि हेतु योग की उपादेयता। नशा निवारण में योग की उपयोगिता। शारीरिक एवं बौद्धिक विकलांगता एवं योग।	16	01
पंचम इकाई	अष्टांगयोग - यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि।	16	01
षष्ठ इकाई	कक्षा कार्य, उपस्थिति अनुशासनादि।	20	01

सन्दर्भ ग्रन्थ -

व्यवहारिक योग - (स्वास्थ्य रक्षा एवं रोग परिहार के लिए)- डा. कालीदास जोशी

Applied Yoga-Dr. M.L. Gherote

[Signature]
12.07.2021

[Signature]
12/07/21

[Signature]
28.7.2021

[Signature]
9/21/2021

[Signature]
04-21
12/07/2021

[Signature]
12/1/21

M.A. in Yoga - तृतीय सेमेस्टर द्वितीय पत्र
भारतीय गार्हपत्य में योग के आध्यात्मिक सिद्धान्त (प्रथम पत्र)

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट :
प्रथम इकाई	योग का उद्गम, योग की परिभाषाएं, योग का स्वरूप-वेद, उपनिषद्, गीता, योगशास्त्र, जैनमत व बौद्धमत, शिवराहिता, गौश्वराहिता के अनुसार। योग के प्रकार-राजयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग, गंत्रयोग, हठयोग, लययोग, समत्वयोग।	15	1
द्वितीय इकाई	सांख्यकारिका के अनुसार बुद्धि का त्रैविध्य, दुःखाणघटा के उपाय, गुणों का स्वरूप, प्रमाण का स्वरूप और भेद, 25 तावों की व्युत्पत्ति एवं सत्कार्यवाद। सांख्यकारिका के अनुसार पुरुष सिद्धि, पुरुष अस्तित्व एवं बहुत्व, बुद्धि के आठ धर्म, गुणधर्म, त्रयोदश कारण, सूक्ष्म शरीर, अष्ट सिद्धि एवं मोक्ष।	20	1
तृतीय इकाई	गीता के अनुसार-आत्मा का स्वरूप, योग के विभिन्न लक्षण, स्थितप्रज्ञता, गुणसूक्ति, कर्म सिद्धान्त, लोक संग्रह एवं धर्म का स्वरूप, गीता के अनुसार ब्रह्मज्ञान के उपाय।	15	1
चतुर्थ इकाई	गीतानुसार आत्मा और चैतन्य, मन का निग्रह, माया का स्वरूप एवं ईश्वर की विभूतियों ईश्वर का विराट् स्वरूप, निष्काम कर्मयोग, भक्तियोग, ज्ञानयोग, क्षेत्र एवं क्षेत्रज्ञ, प्रवृत्ति एवं निवृत्ति, त्रिविध श्रद्धा।	15	1
पंचम इकाई	योगियों का परिचय-महर्षि पतञ्जलि, आदिगुरु शंकराचार्य, गुरुगोरखनाथ, महर्षि दयानन्द, श्री अरविन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी शिवानन्द, स्वामी कुयलयानन्द, स्वामी प्रभुलाल, स्वामी रामदास, स्वामी चैतन्यहरि, देवराहा माता, स्वामीप्रसाद लालझी, स्वामी गुवतानन्द स्वामी रामदेव।	15	1
षष्ठ इकाई	कक्षाकार्य, गृहकार्य, अनुशासन, उपस्थिति आदि	20	1

सन्दर्भ ग्रन्थ :

1. कल्याण योगतत्त्वा
2. योग मनाविज्ञान
3. उपनिषदों में योग
4. गीतार्थ-संग्रह
5. श्रीमद् भगवद्गीता भाष्य
6. सांख्यतत्वकौमुदी
7. सांख्यकारिका
8. Essays on Yoga
9. पातञ्जल योगप्रदीप
10. सांख्यसुधा
11. योगामृताम्
12. योग सिद्धान्त एवं राधना
13. योगशास्त्र
14. शिवसूत्रम्
15. योग महाविज्ञान

- गीताप्रेस, गोरखपुर।
ज्ञानि प्रकाश आश्रम।
डॉ० ईश्वर भारद्वाज, बलासिकल पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली।
डॉ० विजयपाल शास्त्री, सत्यम प्रकाशन, दिल्ली।
आचार्य शंकर, लोकमान्य तिलक, सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार।
शांकरपति मिश्र
ईश्वरकृष्ण
Shivanand
उमानन्द तीर्थ गीता प्रेस
प्रो० महेशप्रसाद सिलोड़ी (मान्यता प्रकाशन दिल्ली)
प्रो० महेशप्रसाद सिलोड़ी (मान्यता प्रकाशन दिल्ली)
प्रो० महेशप्रसाद सिलोड़ी
गीताप्रेस, गोरखपुर
प्रो० शुद्धानन्द पाठक
डॉ० कामाख्या कुमार

(Signature)
28-9-21
(Signature)
13.07.2021

(Signature)
13/3/21
सुभाकर मिश्र

(Signature)
28-9-2021
(Signature)
21/11/21
12/10/2021
12

तृतीय सेमेस्टर तृतीय पत्र

क्रेडिट

प्रथम इकाई

आसन

01

1. खड़े होकर किये जाने वाले आसन।

(क) उर्ध्वहस्तोतान (ख) कोण (ग) वीर

(घ) वृक्ष (ङ) ताड़ (च) कटिचक्र

01

द्वितीय इकाई

2. बैठकर किये जाने वाले आसन।

(क) परिचमोतान (ख) काग (ग) अर्धमत्सेन्द्र

(घ) सिद्ध (ङ) वज्र (च) उष्ट्र

(छ) शशांक (पदम)

01

तृतीय इकाई

3. लेटकर किये जाने वाले आसन

(क) नौका (ख) धनुर (ग) भुजंग

(घ) सर्वांगड़ (ङ) चक्र (च) पवनगुप्त

(छ) हल (ज) कर्णपीड़ (झ) श्वांसन (ञ) बालासन

01

चतुर्थ इकाई

2. सूर्यनमस्कार

3. प्राणायाम -

(क) नाडीशोधन (ख) सूर्यभेदी (ग) शीतली


(घ) भ्रामरी (ङ) भस्त्रिका

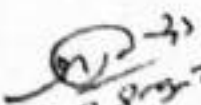
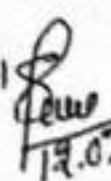
पंचम इकाई

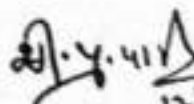
अनुलोम विलोम, कपालभाति, उज्जयी, शीतकारी प्राणायाम

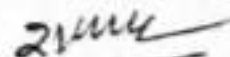
बन्ध

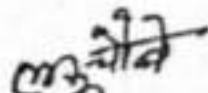
(क) जालन्धर बन्ध (ख) उड्डीयान बन्ध (ग) मूलबन्ध


28/7/2021


28/7/2021

13.07.2021


12/7/21


28/7/2021


12/07/2021



अग्निसार।

योगनिदा

ध्यान।

(क) ओंकार ध्यान (ख) षट्चक्र (ग) नाद ध्यान

सहायक ग्रन्थ


हठयोग प्रदीपिका

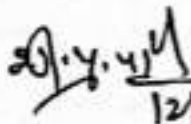
घेरण्ड संहिता

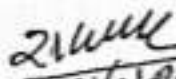
गोरक्ष संहिता

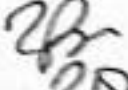
योग क्रिया - धीरेन्द्र ब्रह्मचारी

योगासन - स्वामी रामदेव

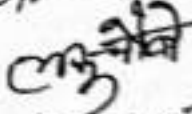

12.07.2021


12/7/21


12/7/2021


20/7/2021


20-07-21


12/07/2021

52

सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय, 126
वाराणसी

(क्रेडिट प्रणाली - 2018 के अनुसार पाठ्यक्रम विवरण)

चतुर्थ सेमेस्टर प्रथम पत्र
योग का महत्त्व एवं सिद्धान्त

इकाई	विषय:	अंका: 100	क्रेडिट : 4
प्रथम: इकाई	योग की परम्परा एवं इतिहास, योग का विभिन्न शास्त्रों में वर्णन - योग वाशिष्ठ, गीता, उपनिषद् एवं आयुर्वेद।	15	01
द्वितीय: इकाई	योग के लिए उपयुक्त स्थान, समय, वेशभूषा, आहार, योग के साधक एवं बाधक तत्व एवं योग का महत्त्व, सप्तसाधन।	20	01
तृतीय: इकाई	योग की विभिन्न पद्धतियाँ:- राजयोग, हठयोग, कर्मयोग, एवं अष्टांग योग, पञ्चक्लेश।	15	01
चतुर्थ : इकाई	महर्षि पतन्जलि के अनुसार योग की परिभाषा, चित्त का स्वरूप, वृत्तियाँ, चित्तभूमियाँ, चित्तवृत्ति निरोध के उपाय, क्रियायोग।	15	01
पंचम : इकाई	योगियों का परिचय-महर्षि पतन्जलि, आदिगुरु शंकराचार्य, गुरु गोरक्षनाथ, श्री अरविन्द, स्वामी विवेकानन्द, स्वामी कुबलयानन्द।	15	01
षष्ठ : इकाई	ईश्वर या ब्रह्म, आत्मा (पुरुष), पकृति (माया) कैवल्य।	20	01

[Signature]
12.07.2021

श्री.य.प.1
12/7/21

[Signature]
12/7/2021

[Signature]
12/7/2021

[Signature]
12/07/2021

[Signature]
28-9-21

5

सम्पूर्णानन्द संस्कृत विश्वविद्यालय,
वाराणसी

(क्रेडिट प्रणाली - 2016 के अनुसार पाठ्यक्रम विवरण)

चतुर्थ सेमेस्टर द्वितीय पत्र
मानव-स्वास्थ्य शरीर रचना एवं मनोविज्ञान

इकाई	विषय:	अंका:100	क्रेडिट : 6
प्रथम: इकाई	पाचन तंत्र की रचना एवं क्रिया विधि का वर्णन, उत्सर्जन तंत्र की रचना एवं क्रिया विधि का वर्णन	15	01
द्वितीय: इकाई	हृदय की रचना एवं रक्त परिसंचरण, श्वसन तंत्र की रचना एवं कार्य, फुफ्फुस तंत्र,	20	01
तृतीय: इकाई	मनोविज्ञान की परिभाषा एवं स्वरूप, मनोविज्ञान का क्षेत्र, मनोविज्ञान के रूप में चेतना, शक्ति एवं मानव व्यवहार, द्वन्द, असन्तोष एवं नैराश्य	15	01
चतुर्थ: इकाई	व्यक्तित्व का स्वरूप एवं विशेषताएँ, व्यक्तित्व निर्धारण के तत्व, व्यक्तित्व के प्रकार, व्यक्तित्व विकृति, योग द्वारा तनाव प्रबन्धन	15	01
पंचम: इकाई	स्वस्थवृत्त, स्वस्थलक्षण, निद्रा, ऋतुचर्या आहार एवं आहार की आवश्यकता, आहारकाल तथा आहार मात्र	15	01
षष्ठ: इकाई	अजीर्ण, अम्ल-पित्त, कोष्ठबद्धता, उच्च व निम्न रक्त चाप, दमा या अस्थमा, मोटापा एवं मानसिक तनाव, मधुमेह।	20	01

(28-9-21)

12.07.2021

श्री.पु.पा.।
12/7/21

20/7/21
21/6/2021

12/07/2021

सुभाकर मिश्र
22/6/21

M.A. in Yoga-चतुर्थ सत्र तृतीय पत्र

क्रियात्मक योग प्रशिक्षण, षट्कर्मा, प्राणायाम, मुद्रा व बन्ध आदि

इकाई	विषय	अंक: 100	क्रेडिट
प्रथम इकाई	<p>पदकर्म-द्विस्तम्भन</p> <p>1. गजानकरणी 3. शंखप्रक्षालन 5. सूत्रनेति 7. घृतनेति 9. नीलि 11. यस्त्रघीति 13. जलमरित 15. त्राटक</p> <p>2. मांधी 4. जलनेति 6. दुग्धनेति 8. गणेशक्रिया 10. कपालभाति 12. कुण्डलीति 14. पयनवस्ति 16. मूलशोधन</p>	20	1
द्वितीय इकाई	<p>प्राणायाम-कुम्भक</p> <p>1. नाडीशोधन 3. उज्जायी 5. शीतली 7. भ्रामरी 9. अभ्यातरवृत्ति 11. बाह्यभ्यान्तर विषयांदोषी 13. प्लाविनी</p> <p>2. सूर्यभेदी 4. सीत्कारी 6. भस्त्रिका 8. स्तम्भवृत्ति 10. बाह्यवृत्ति 12. गूर्च्छा 14. उदगीत</p>	15	1
तृतीय इकाई	<p>मुद्रा-बन्ध</p> <p>1. महामुद्रा 3. महाबंध 5. मूलबन्ध 7. विपरीतकरणी 9. शाम्बी 11. खेचरी 13. वज्रमुखी</p> <p>2. महाबन्ध 4. उदडीयानबंध 6. जालंधरबंध 8. ताडगी 10. काकी 12. शक्तिघालिनी 14. घेरण्डसहिता के अनुसार अन्य मुद्राएं</p>	15	1
चतुर्थ इकाई	<p>धारणा एवं ध्यान विधियां</p> <p>1. पंचधारणाएं 2. विभिन्न ध्यान पद्धतियां-आकार, ज्योति, नाद, षट्चक्र, कुण्डलिनी, प्रेक्षा, विपर्ययना आदि।</p>	15	1
पंचम इकाई	एवयूप्रेशर, हस्तमुद्राविज्ञान, योगनिद्रा	15	1
षष्ठ इकाई	कक्षाकार्य, गृहकार्य, अनुशासन, उपस्थिति आदि	20	1

सन्दर्भ ग्रन्थ :

- हठयोग प्रदीपिका
- घेरण्ड संहिता
- गोरक्ष संहिता
- आसनस्वरूप-धीरेन्द्र ब्रह्मचारी
- योग का स्वरूप-स्वांगी रामदेव

280/21

12.07.2021

श्री. य. य. मिश्र
12/3/21

सुधाकर मिश्र

21/11/2021

12/07

28/7/2021

28/7/21